Ignacio Saludes Psicólogo León

Centro Sanitario acreditado · Registro Sanitario **24C220473**

Presentación

En Ignacio Saludes Psicólogo León trabajamos con técnicas científicas como la Terapia Cognitivo-Conductual, EMDR e Hipnosis Clínica. Nuestro objetivo es ofrecer tratamientos eficaces para ansiedad, estrés, fobias, duelo y adicciones.

Servicios principales

- Terapia individual para ansiedad, estrés y estado de ánimo.
- EMDR para trauma y experiencias adversas.
- Hipnosis clínica como técnica de apoyo.
- Evaluación psicológica con devolución de resultados.
- Psicoeducación y prevención de recaídas.

Más información en la web oficial: https://www.ignaciosaludes.com/

¿Por qué acudir a terapia?

1. Ansiedad persistente o crisis de pánico.
2. Estrés laboral o personal que interfiere en la vida diaria.
3. Fobias que limitan actividades cotidianas.
4. Procesos de duelo complicados.
5. Recuerdos traumáticos que afectan al presente.

Lee más artículos en nuestro blog: https://www.ignaciosaludes.com/blog/

Metodología

Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

Identifica y modifica pensamientos y conductas disfuncionales. Referencia: TCC (Wikipedia).

EMDR

Eficaz en el reprocesamiento de experiencias traumáticas. Asociación: EMDR España.

Hipnosis Clínica

Técnica complementaria para potenciar relajación y concentración. Más info: Hipnosis clínica.

Beneficios del tratamiento

- Reducción de síntomas físicos (palpitaciones, insomnio, tensión).
- Mayor confianza y seguridad personal.
- Herramientas prácticas para afrontar el día a día.
- Prevención de recaídas y mejora del bienestar.

Testimonios

“Gracias a Ignacio recuperé el control de mi ansiedad.”

“El EMDR me ayudó a superar un trauma de años.”

“Su consulta fue un espacio seguro y cercano para mi duelo.”

Contacto (NAP)

Ignacio Saludes Psicólogo León
Pl. la Inmaculada, 3, Primer Piso Dcha, 24001 León, España
Tel: +34 629 86 63 34
Web: https://www.ignaciosaludes.com/
N.º de Registro Sanitario: 24C220473

Enlaces útiles

- Terapia para ansiedad y estrés – https://www.ignaciosaludes.com/terapia-ansiedad/
- Tratamiento con EMDR – https://www.ignaciosaludes.com/terapia-trauma-emdr/
- Hipnosis clínica – https://www.ignaciosaludes.com/hipnosis-clinica/
- Psicoterapia para duelo – https://www.ignaciosaludes.com/psicologia-duelo/
- Blog de Ignacio Saludes – https://www.ignaciosaludes.com/blog/

© Ignacio Saludes Psicólogo León · ignaciosaludes.com